

Hjälpande möten i vård och omvärld : brukare, praktiker och forskare reflekterar

PDF ladda ner



LADDA NER

LÄSA

Beskrivning

Författare: .

Hjälpande möten i vård och omvärld är en bok om möten som gör att människor kan lyckas i sin återhämtning från bland annat missbruk och psykisk ohälsa. Här ges exempel från flera olika verksamheter inom vård och omsorg liksom från människors möten utanför vården. Varje kapitel avslutas med diskussionsfrågor som fungerar som underlag för dialog och reflektion i utbildningssammanhang och på arbetsplatser.

Boken vänder sig till studerande inom hälso- och sjukvård, socialt arbete och social omsorg samt till yrkesverksamma som i sitt arbete möter mänskligt lidande.

Den är skriven av forskare, praktiker och personer med brukarperspektiv – alla experter inom sina områden.

Läs mer

Några utlåtanden om boken:

Hur det hjälpande mötet skapas är temat för denna bok. Boken ger röst åt brukare och professionella som på olika sätt beskriver vad ett sådant möte kan vara. Boken bör vara en självklar vägledning på alla arbetsplatser som i det dagliga arbetet möter människor som behöver ses och lyssnas till för att de kunna komma vidare i sin återhämtning från missbruk eller psykisk ohälsa.

Ann-Katrin Ingvarsson, ordförande Socialpsykiatriskt Forum

I denna tankeväckande bok behandlas möjligheten till en relation präglad av värme, trygghet

och förståelse mellan professionella och hjälpsökande i människobehandlande organisationer. I ett antal engagerade bidrag från forskare, praktiker och före detta brukare och patienter får vi ta del av villkoren och potentialen i sådana möten. Boken är angelägen för alla som vill utveckla det goda mötet inom vård och omsorg.

Rafael Lindqvist, professor i sociologi, särskilt funktionshinderforskning, Uppsala universitet

Boken beskriver olika synvinklar och erfarenheter av det ”goda mötet”. Lika viktigt som anknytning är för det lilla barnet, dvs. mötet med sina vårdnadshavare, är mötet viktigt senare i livet. Boken lyfter på ett berörande sätt fram mötets kraft som läkande, förändrande och livsviktigt för ett drägligt liv med bibehållen tro på mänskliga relationer.

Idor Svensson, docent i psykologi, Linneuniversitetet

Om författarna

Huvudredaktörerna Ingemar Ljungqvist och Håkan Jenner är psykiatrijuksköterska respektive professor i pedagogik.

Annan Information

Pris: 269 kr. Häftad, 2013. Finns i lager. Köp Hjälpande möten i vård och omvärld : brukare, praktiker och forskare reflekterar av Ingemar Ljungqvist, Håkan.

18 aug 2014 . Motsträviga möten i praktikforskning – ... på arbetsplatser inom social- och hälsovården. . som vidareutvecklas gradvis genom utvärdering och reflektion över .. strukturer för att sammanföra forskare med praktiker och brukare .. helheten av hjälpande tjänster och deras betydelser tillsammans med.

Att förstå vårdvetenskap. Av: Dahlberg, Karin. 148211. Omslagsbild. Totala institutioner : fyra essäer om anstaltslivets sociala villkor. Av: Goffman, Erving.

som en stor del av den forskning som bedrivs inom historia och ekonomisk historia – till följd .. som vård, utbildning och miljö. Materiell .. Reflektioner kring Lennart Schöns En modern .. I december 1990 hölls ett möte för att diskutera upp- .. ter mellan brukarna, i det här fallet främst knutna till nyodling, blir det primära.

En praktiker funderar (3—4). Inte bara att . En hjälpande hand åt unga och gamla (3—4) . Forskning och åter forskning behövs inom socialvården (8) .. handla med narkotika utan att själv vara brukare. .. Reflekterar vi någonsin över deras tillvaro? .. Han är tvungen att anpassa sig till en omvärld som han i bästa fall.

sektorn är inte, med stöd i tidigare forskning, någonting unikt för just vård och omsorg, .. Kapitel fem består av en diskussion och reflektion kring resultatet. . brukare, alla vilka representerar någonting specifikt i en specifik diskurs. ... Laclau och Mouffe uppfattar alla

sociala praktiker som diskursiva, vilket betyder att det.

Centrum för socialvetenskaplig alkohol- och drogforskning .. Kommunen och missbrukarna: Avslutande reflektioner. .. ett bättre sätt garanterar de tunga missbrukarnas rätt till vård och trygghet och social del .. nämndens möten. .. övervakning som enbart ”rådgivande och hjälpande verksamhet”.¹⁰⁰ En viktig principiell.

6 feb 2015 . därför inte heller fått stöd eller vård för sitt dåliga mående. . Flera forskare har anlitats för att fördjupa analysen inom delar av .. och upplever olika förväntningar från omvärlden som en .. Miljöfaktorerna är något som ofta underskattas i möten med unga med .. mål och när brukaren är just i tonåren.

här antologin är ett resultat av möten mellan de båda traditionerna. . Reflektioner kring handledning av internationella doktorander i . dagogisk forskning där relationella perspektiv anläggs (se Aspelin & Pers- .. På senare tid har många, både praktiker och forskare, velat knyta detta syn- ... gränsar sig från omvärlden.

Hjälpande möten i vård och omvärld : brukare, praktiker och forskare reflekterar / Ingemar Ljungqvist, Håkan Jenner (red), Liber, 2013. Holm, Ulla, Det räcker.

24 nov 2013 . brukare, praktiker och forskare reflekterar. Språk: 2. Svenska. Klicka för att sätta betyg på Hjälpande möten i vård och omvärld. Hylla: 59.56.

1 jun 2011 . mer av Arbetarhistoria kan bidra till mera forskning om den .. Återigen kunde omvärlden se chilenska militärer ... Kvällen före kuppen var jag inbjuden till ett möte .. klusive skolor och sjukvård. Det ... va» praktiker som kan locka människor att ge uttryck för en .. Här reflekterar han över den inter-.

Sylvana Sofkova Hashemi höll det andra plenarföredraget om skrivpraktiker, språkbruk . individualisering och samspel och lärares reflekterande färdigheter. ... En huvudsaklig arbetsform var möten av olika slag (Karlsson 2009, 2010). .. De tog mig med in till brukare där de upplevde att vården var särskilt tung och svår.

På mitt eget sätt²⁰¹³Inngår i: Hjälpande möten i vård och omvärld: brukare, praktiker och forskare reflekterar / [ed] Ingemar Ljungqvist & Håkan Jenner,.

Den innehåller reflektioner och synpunkter ifrån forskare, planerare, . Hjälpande möten i vård och omvärld : brukare, praktiker och forskare reflekterar 270.00 kr.

Hjälpande möten i vård och omvärld : brukare, praktiker och forskare reflekterar av . Pris från 75,00 kr.

29 dec 2011 . In Ljungqvist, I. & Jenner H., (red) Hjälpande möten i vård och omvärld - brukare, praktiker och forskare reflekterar. Stockholm: Liber förlag.

14 nov 2013 . Ingemar Ljungqvist, Håkan Jenner (red), Liber En antologi med underrubriken Brukare, forskare och praktiker reflekterar – om vad som är.

Hjälpande möten i vård och omvärld: brukare, praktiker och forskare reflekterar. . Människan i den slutna psykiatriska vården, Lund: Studentlitteratur AB. .. SOU 2010:64 Se de tidiga tecknen: Forskare reflekterar över sju berättelser från.

4 mar 2015 . Antologin är betydelsefull både för vård- och omsorgspersonal, . ANN-BRITT SAND är fil dr i sociologi och verksam som forskare och universitetslektor vid .. underlag och en reflektion kring det obetalda omsorgsarbetet – att ge stöd, .. ning till anhöriga kan vara en hjälpande strategi i olika situationer,.

Hur ska vården i framtiden bli säkrare och hur ska patienttillfredsställelsen .. Bokens fokus ligger på fysioterapeutens möte med små barn som förutom .. När första upplagan av Tolkning och reflektion utkom 1994 bröt den nya .. Enkäten är ett väletablerat redskap för både forskare och praktiker. .. Hjälpande samtal.

En symbol för att det är dags att reflektera över varför känslan och .. Om möten på ett äldreboende. Av fil mag Palle .. vårdforskning kommer främst att finan- .. behöver ibland en

hjälpande hand. För att ta reda .. brukare och anhöriga blir allt viktigare. .. och registrera dessa praktiker. ... svenskarna och deras omvärld.

på arbetsmarknadsnivå och diskriminerande praktiker på institutionell nivå. .. När det gäller diskriminering på institutionell nivå har forskare ... i vården, som riktade sig till läkare med en utländsk examen. .. ners hem) förhindrar insyn från omvärlden. .. kritiska reflektioner över (o)jämlighetens landskap, Malmö: Liber.

4 socialbidrag i forskning och praktik . och vägledning samt inspirera till reflektion om det sociala arbetet. Stockholm i ... sätt, erhålla socialhjälp till sitt livsuppehälle och till den vård, som finnes .. vecklades till fristående praktiker vid sidan om fattigvården. .. är att även intervju de närmast berörda (brukare, klienter etc.).

13 mar 2013 . Hjälpande möten i vård och omvärld är en bok om möten som gör att . för dialog och reflektion i utbildningssammanhang och på arbetsplatser.

. och möjliga perspektiv Hjälpande möten i vård och omvärld : brukare, praktiker och forskare reflekterar / Ingemar Ljungqvist, Håkan Jenner (red) Liber Horwitz.

Utlisningen fokuserade praktisknära forskning som prövar under vilka . avdelningschef omvärld på Svenska Filminstitutet samt Beata Mannheimer, . Hjälpande spegelteam . Det enkönade samtalet; reflektion, aktivt lyssnande, meta reflektion . tillsammans med forskare, näringsliv, vård- och omsorgsorganisationer.

Det första steget var att forskarna satte sig in i programmen, programplaner och .. observation av ett cirkelmöte inom ramen för Hässelby- Vällingbyprojektet. ... den ojämlika situation som råder mellan social arbetare och brukare genom att .. inför svenska myndigheter, främst socialtjänst, men också skola och vård; de.

Hjälpande möten i vård och omvärld : brukare praktiker och forskare reflekterar - Hjälpande möten i vård och omvärld är en bok om möten som gör att människor.

Hjälpande möten i vård och omvärld. brukare, praktiker och forskare reflekterar . Ämne:

Psykiatrisk vård : sociala aspekter, Psykiatri : sociala aspekter,.

verksamheter med brukare och personal. . genom andras reflektioner och autentiska berättelser. Berät- . relationerna till omvärlden. .. dialogiska möten med klienter.7 Syftet med dessa möten . individuella mönster måste den hjälpande personalen bli .. te med andra framstående praktiker, forskare, terapeuter och.

II FAMILJEHEMSVÅRD OCH BARNS DELAKTIGHET. ... när forskare och praktiker tillsammans utformar och bedriver .. pedagogiska, stödjande och hjälpande funktion har ett stort inslag av ... Samtal och möten med barn i socialtjänsten aktualiserar ett flertal ... och analys bildat underlag för diskussion och reflektion.

Sjuksköterskans möte med patienter som tillskriver sig islam FÖRFATTARE . roll i vården av patienterna och till sist förklarar vi vissa religiösa praktiker som kan ha . Det är dock viktigt att vi som sjukvårdspersonal har en viss kunskap om hur ... Fortsatt forskning inom området behövs för att bland annat lyfta fram hur.

brukare, användare eller mottagare av primärt vård- och omsorgstjänster, människor som idag . som praktiker vars uppgift är att utveckla nya tjänster till äldre.

En antologi med bidrag av forskare som är verksamma inom forskningsfält som på olika sätt har betydelse för barnbibliotek. Innehållet spänner över områden.

har även givit hopp om framtiden för brukarna med egen psykisk ohälsa som mottagit ...

Metodstöd är Anna Melke, forskare från FoU Väst/GR. .. deltagarna i projektet till sysselsättning, å andra sidan är detta ingen brist som reflekteras i .. Håkan Jenner (red), Hjälpande möten i vård och omvärld - brukare, praktiker och.

24 feb 2014 . visa förmåga att reflektera över den egna rollen samt betydelsen av makt och etiska aspekter i kommunikation med . Hjälpande möten i vård och omvärld : brukare,

praktiker och forskare reflekterar. Stockholm: Liber. * Payne.

Fröet till dagens IFN såddes vid ett möte 1934 mellan den legendariske ASEA- . var dock till en början inte ett regelrätt forskningsinstitut utan snarare en ”indu- .. ad med så stötande sociala konsekvenser, att man inte kan reflektera på denna me- ... omvärld. Sundéns artikel uppmärksammades och refererades också i.

Grupper : att leda små grupper inom hälso- och sjukvård Studentlitt. . 2013 Hjälpande möten i vård och omvärld : brukare, praktiker och forskare reflekterar.

3 okt 2012 . ledstjärna lyckas Martin Mutter öppna vägar till empati, reflektion .. forskning, hälso- och sjukvård samt innovation stärkas ytterligare. .. inhämtats i möte med representanter för sjukhusbiblioteken i .. förutsebara situationer som kan ge stråldos till den hjälpande .. anhöriga, brukare och medborgare.

21 jun 2016 . Bakgrund I samband med att vårdhemmen avvecklades i Sverige, infördes i stället 8 ens om. . Men för brukarens perspektiv skriver författaren om vad stödperso- ... De flesta LSS-verksamheterna arbetar strukturerat och reflekterat, ... av intresse för praktiker och forskare sannolikt kommer att skilja sig åt.

15 sep 2015 . Civilsamhället. Några forskningsfrågor. . Hjälpande möten i vård och omvärld: Brukare, praktiker och forskare reflekterar. Stockholm: Liber.

Hjälpande möten i vård och omvärld : brukare, praktiker och forskare reflekterar. Av: Håkan Jenner. Hjälpande möten i vård och omvärld är en bok om möten.

17 feb 2010 . Nordicom i uppdrag att, tillsammans med forskare från en rad .. Boken, författare och läsaren – en upphovsrättslig reflektion Man kan också fundera över hur läsaren eller brukaren rent .. verkar både mänskliga möten och digitala tjänster som utlån av .. formas i olika praktiker och institutioner.

Etnicitetsforskningen i Sverige har visat på hur institutionella diskurser om . ungdomar med utländsk bakgrund och deras möten med välfärdsstatliga institutio- ner? ... dock av myndigheterna på olika sätt: brukare, sökande, klient, pati- ent osv. .. I den statliga utredningen Det gäller livet – stöd och vård till barn och unga.

Vård- och omsorgsprogrammet (VO) ska utveckla elevernas kunskaper om .. att eleven i samrådssituationen reflekterar över den egna förmågan i .. Genom utbildningens betoning på möten ... många och fördjupade kunskaper om sig själv, om omvärlden och om .. hjälpande karaktär samt att ha kontakt med brukare.

30 sep 2017 . Mötesbok: OK Kommunstyrelsens utskott för strategi (2017-08- .. Hjälp vid räddningsinsatser är normalt kostnadsfri mellan parterna, utöver då den hjälpande ... främst tid för reflektion och samtal både kring de egna erfarenheterna och de .. Thord Redman, Inspektionen för vård och omsorg, utredaren.

Aktionsforskning och utveckling inom närståendevården. 83 .. för forskare, praktiker och brukare att gemensamt medverka i en kunskapsbildning har gett unika.

Lars Fredholm är räddningstjänstforskare vid Räddningsverket och adjungerad .. utvecklas i möten mellan existerande och möjliga sätt att förstå omvärlden. . Vi hoppas att detta arbete kan bidra till reflektioner som låter läsaren se och .. politiska ledning, andra förvaltningar i kommunen, sjukvårdshuvudman, stat-.

Hjälpande möten i vård och omvärld : brukare, praktiker och forskare reflekterar. Red. Ingemar Ljungqvist & Håkan Jenner. Hälso- och sjukvårdssekreten.

Pedagogisk forskning om studiens diagnoser Kommunikation och samverkan mellan sjukvård/habilitering och skolan i kommunikation och samspel, exempelvis i skolpersonals möte med elever. .. Diskussion och avslutande reflektioner, där utgångspunkter och perspektiv, .. forskare, praktiker och brukare.

Vad händer i mänskliga möten? Ljungqvist, I. & Jenner, H. (Red.) Hjälpande möten i vård och

omvärld: Brukare, praktiker och forskare reflekterar (s.39-43,52-53).

Detta är ett arbetsmaterial som kan användas för att stödja analys, reflektion och . Vi har haft chefer inom vård och omsorg, på olika nivåer, i åtanke när vi . Fördjupad beskrivning med referenser till den forskning och de teorier som . ningen för att hjälpande handlingar har positiva effekter för hälsa och . Omvärlden.

Läs smakprov och recensioner av tusentals svenska böcker. Recensioner, diskussioner och smakprov på bokens sida.

I bladet ska vi skriva om nya rön och forskning inom ekologisk produktion, .. En enkät för hur man tillgodogör sig kunskap kommer att delas ut under detta möte. .. Aktiviteterna ska öka kunskapen om vård, skötsel och eventuell restaurering samt .. Projektet ska erbjuda kompetensutveckling som både brukare och miljön.

18 feb 2015 . Tema: Respektfulla möten Elisabeth Artan, distriktssköterska på ... Och efter divisionens ledningsgruppsmöte har man varje gång tid för reflektion. .. Hjälpande möten i vård och omvärld: brukare, praktiker och forskare.

Topor, A. (2012). På mitt eget sätt, in Ljungqvist, I. & Jenner, H. (red) Hjälpande möten i vård och omvärld. Brukare, praktiker och forskare reflekterar. Stockholm:.

Efter genomförda möten och sammanställning av inkomna idéer skrevs ett ... Medicinsk vård & behandling Rehabilitering/habilitering Kunskap & Forskning ... möjligheter att bearbeta erfarenheter, öka sin kunskap och förstå omvärlden. .. samverka med organisationer som företräder brukarna finns angivet i en rad lagar.

6. Omslag. Hjälpande möten i vård och omvärld [Elektronisk resurs] : brukare, praktiker och forskare reflekterar / Ingemar Ljungqvist & Håkan Jenner (red.).

En ny brottsskadelag. SOU 2012:26 di · Hjälpande möten i vård och omvärld : brukare, praktiker och forskare · reflekterar di Ingemar Ljungqvist,Håkan Jenner.

Topor, A. (2012) På mitt eget sätt, in Ljungqvist, I. & Jenner, H. (red) Hjälpande möten i vård och omvärld. Brukare, praktiker och forskare reflekterar. Stockholm:.

Mål och verklighet i ett terapeutiskt samhälle : en process- och effektstudie av en behandlingsinstitution för drogmissbrukare by Håkan Jenner(Book)

arbetat inom vård och omsorg som skötare, undersköterska, habiliterare, arbetsanpassare och . forskare och praktiker, diskuterar de frågor som inkommit och som berör . arbetet men pekar också på lösningar och lyckade möten. Kapitlet .. När du som personligt ombud reflekterar med brukaren kring kartbil- den kan.

Här ges exempel från flera olika verksamheter inom vård och omsorg liksom . Hjälpande möten i vård och omvärld : brukare, praktiker och forskare reflekterar.

Exempelvis kommer aktuell forskning och teoriutveckling runt begrepp .. (red) Hjälpande möten i vård och omvärld – brukare, praktiker och forskare reflekterar, . Wennemo, I. (2014)

Den svenska välfärdsmodellen - en reflektion över dess.

2.2 Kategorisering av brukare i människobehandlande organisationer ... 18 . 3.6

Forskningsetiska aspekter . .. 5.5 Frågor för vidare reflektion och kunskapsfördjupning . . vårdenheter före tiden på Finsam, har stått i fokus för utvärderingen. . förmedlas via samordnarna i deras möte med deltagarna, skiljer sig på olika.

Hjälpande möten i vård och omvärld : brukare, praktiker och forskare reflekterar · Ingemar Ljungqvist Håkan Jenner Häftad. Liber, 2013-01

Hjälpande möten i vård och omvärld: brukare, praktiker och forskare reflekterar. Liber. januari 2013. Har skrivit ett litet avsnitt i boken. Författare: Lisa Aronsson.

19 sep 2013 . Hjälpande möten i vård och omvärld. Brukare, praktiker och forskare reflekterar. Hjälpande möten i vård och om- värld är en bok om möten som.

Skyldigheter och ansvar för hälso- och sjukvårdspersonal, Axelsson, Ewa . Föra tanken vidare

reflekterande arbetssätt i skolan, Wiklund, Ulla, 2013, , Talbok med text .. Hjälpande möten i vård och omvärld brukare, praktiker och forskare.

Hylla. 7a189. Personnamn. Ljungqvist, Ingemar,. Titel och upphov. Hjälpande möten i vård och omvärld : brukare, praktiker och forskare reflekterar / Ingemar.

. Vandra fjäderlätt : för njutbara turer · Hjälpande möten i vård och omvärld : brukare, praktiker och forskare reflekterar · Brottsoffer : offerskapets innebörder och. regioner, myndigheter, forskare och andra för att lära sig mer. Vi driver gemensamma .. förbereder bland annat regionala partnerskapets möten. Exempel på.

30 mar 2010 . Hamlin Eldsjälavård (Roland Hamlin) från Delsbo i Hälsingland är . deltagande i ett möte med styrelserna för GFF och Föreningen .. Ett centrum/nätverk skulle kunna fungera som resurs för forskare på .. Praktiker, resor och arvoden ... resonemanget medan brukarna reflekterar över sina egna lokala.

8 jun 2017 . grundläggande teorier och forskningen om välfärdsstat och .. ömsesidiga hjälps potential” i Jenner, H. & Ljunqvist, I. (red) Hjälpande möten i vård och omvärld – brukare, praktiker och forskare reflekterar, Stockholm: Liber.

Samtalets betydelse i samband med vård och omsorg. 121 .. Som hjälp för att få anhöriga att reflektera över sin egen situa- .. forskning och utvärderingar av anhörigstöd har givit för resul- .. Professionella möten och samtal genomförs inte i ett vaku- .. praktikerna får upp ögonen för områden och situationer som.

Brukarmedverkan som en del av EBP En studie av brukarnas delaktighet i . för det sociala arbetet inom socialtjänsten är dock kanske bristen på reflektion, . en annan modell för hur patienterna skulle tillförsäkras den bästa vården att .. dra slutsatser av sina ärenden och sprida kunskap till praktiker, forskare och politiker.

författarna & FoU Centrum för vård, omsorg och socialt arbete, Linköpings . planer, utvärderingar och möten i verksamheten och gjorde omfattande sökning- . gare på Lotsen, brukare i studier och resultat från studier och forskning. I dis- . reflektioner, stöd och uppmuntran i arbetet med rapporten. ... Hjälpande relationer .

LÄS TIPS LäslustLäsläs MiN syN på saKeN Att komma ut som frivårdsinspektör Vad jobbar du med? frågar någon på mötet eller.

Jämför priser på Hjälpande möten i vård och omvärld: brukare, praktiker och forskare reflekterar (Häftad, 2013), läs recensioner om Böcker. Använd vår tjänst för.

7 maj 1999 . förstår vår omvärld genom att gester, ord, symboler och handlingar har en likartad .. forskare till aktörerna på fältet samt de etiska aspekterna på etnografiska .. av reflektion uppstår framför allt i mötet mellan kulturer, i den skär- ... praktiker vad det gäller inriktningen på sin kunskapsspridande uppgift” (s.

Carl-Otto Frykfors och Gunnel Dreborg på Vinnova har genom möten och dialog fått . en miljon medarbetare som arbetar i t.ex. skolor, äldreomsorg och vård. . En väg för att göra det är att verka för bättre forskning, stärkt utbildning (inte ... Det finns också anledning att reflektera kring de statliga myndigheternas olika roller.

Buy Hjälpande möten i vård och omvärld : brukare, praktiker och forskare reflekterar 1 by Ingemar Ljungqvist, Håkan Jenner (ISBN: 9789147105373) from.

5.3 Forskningsetiska frågor och reflektioner kring metodologiska val. . En annan dimension av dessa processer är den som framträder i möten mellan .. funktionshinder bidrar till isolering från omvärlden. .. kundernas (brukarnas) synvinkel, utveckla nya vård- och arbetsmetoder, öka .. till professionellt hjälpande.

för etnisk integration och fler naturliga mötesplatser i kommunala miljöer är någ- . rekrytera och behålla personal inom vården, skolan och omsorgen. . bornas erfarenheter av 1990-talet och deras reflektioner om den framtida välfär- . nerades för en tid av två år och med en heltids

utredare/forskare att leda projek-

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171	172	173	174	175	176	177	178	179	180	181	182	183	184	185	186	187	188	189	190	191	192	193	194	195	196	197	198	199	200	201	202	203	204	205	206	207	208	209	210	211	212	213	214	215	216	217	218	219	220	221	222	223	224	225	226	227	228	229	230	231	232	233	234	235	236	237	238	239	240	241	242	243	244	245	246	247	248	249	250	251	252	253	254	255	256	257	258	259	260	261	262	263	264	265	266	267	268	269	270	271	272	273	274	275	276	277	278	279	280	281	282	283	284	285	286	287	288	289	290	291	292	293	294	295	296	297	298	299	300	301	302	303	304	305	306	307	308	309	310	311	312	313	314	315	316	317	318	319	320	321	322	323	324	325	326	327	328	329	330	331	332	333	334	335	336	337	338	339	340	341	342	343	344	345	346	347	348	349	350	351	352	353	354	355	356	357	358	359	360	361	362	363	364	365	366	367	368	369	370	371	372	373	374	375	376	377	378	379	380	381	382	383	384	385	386	387	388	389	390	391	392	393	394	395	396	397	398	399	400	401	402	403	404	405	406	407	408	409	410	411	412	413	414	415	416	417	418	419	420	421	422	423	424	425	426	427	428	429	430	431	432	433	434	435	436	437	438	439	440	441	442	443	444	445	446	447	448	449	450	451	452	453	454	455	456	457	458	459	460	461	462	463	464	465	466	467	468	469	470	471	472	473	474	475	476	477	478	479	480	481	482	483	484	485	486	487	488	489	490	491	492	493	494	495	496	497	498	499	500	501	502	503	504	505	506	507	508	509	510	511	512	513	514	515	516	517	518	519	520	521	522	523	524	525	526	527	528	529	530	531	532	533	534	535	536	537	538	539	540	541	542	543	544	545	546	547	548	549	550	551	552	553	554	555	556	557	558	559	560	561	562	563	564	565	566	567	568	569	570	571	572	573	574	575	576	577	578	579	580	581	582	583	584	585	586	587	588	589	590	591	592	593	594	595	596	597	598	599	600	601	602	603	604	605	606	607	608	609	610	611	612	613	614	615	616	617	618	619	620	621	622	623	624	625	626	627	628	629	630	631	632	633	634	635	636	637	638	639	640	641	642	643	644	645	646	647	648	649	650	651	652	653	654	655	656	657	658	659	660	661	662	663	664	665	666	667	668	669	670	671	672	673	674	675	676	677	678	679	680	681	682	683	684	685	686	687	688	689	690	691	692	693	694	695	696	697	698	699	700	701	702	703	704	705	706	707	708	709	710	711	712	713	714	715	716	717	718	719	720	721	722	723	724	725	726	727	728	729	730	731	732	733	734	735	736	737	738	739	740	741	742	743	744	745	746	747	748	749	750	751	752	753	754	755	756	757	758	759	760	761	762	763	764	765	766	767	768	769	770	771	772	773	774	775	776	777	778	779	780	781	782	783	784	785	786	787	788	789	790	791	792	793	794	795	796	797	798	799	800	801	802	803	804	805	806	807	808	809	810	811	812	813	814	815	816	817	818	819	820	821	822	823	824	825	826	827	828	829	830	831	832	833	834	835	836	837	838	839	840	841	842	843	844	845	846	847	848	849	850	851	852	853	854	855	856	857	858	859	860	861	862	863	864	865	866	867	868	869	870	871	872	873	874	875	876	877	878	879	880	881	882	883	884	885	886	887	888	889	890	891	892	893	894	895	896	897	898	899	900	901	902	903	904	905	906	907	908	909	910	911	912	913	914	915	916	917	918	919	920	921	922	923	924	925	926	927	928	929	930	931	932	933	934	935	936	937	938	939	940	941	942	943	944	945	946	947	948	949	950	951	952	953	954	955	956	957	958	959	960	961	962	963	964	965	966	967	968	969	970	971	972	973	974	975	976	977	978	979	980	981	982	983	984	985	986	987	988	989	990	991	992	993	994	995	996	997	998	999	1000
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------